# خواص خرما

خرما یک ماده ی غذایی شیرین است. خرما نوع، مزه، اندازه و رنگ های متفاوتی دارد. خرما حاوی مواد مغذی مختلفی است که سطح کلسترول خون را تنظیم می کند. سلامت استخوان ها را بهبود می بخشد و به زنان باردار کمک می کند.

# ارزش غذایی خرما

خرما منبع غنی ویتامین ها و مواد معدنی مختلف به شمار می رود و برای سلامتی بدن بسیار ضروری و مفید است.

جدول زیر ارزش غذایی 100 گرم خرما را نشان می دهد:

| | |
|---|---|
| کربوهیدرات | 74.97 گرم |
| پروتئین | 1.81 گرم |
| کلسترول | 0 گرم |
| فیبر غذایی | 6.7 گرم |
| فولات | 15 میلی گرم |
| نیاسین | 1.61 میلی گرم |
| پانتوتنیک اسید | 0.805 میلی گرم |
| پیریدوکسین | 0.050 میلی گرم |
| تیامین | 0.050 میلی گرم |
| ویتامین کا | 2.7 میلی گرم |
| سدیم | 1 میلی گرم |
| پتاسیم | 696 میلی گرم |
| کلسیم | 64 میلی گرم |
| مس | 0.362 میلی گرم |
| آهن | 0.90 میلی گرم |
| منیزیم | 54 میلی گرم |
| منگنز | 0.296 میلی گرم |
| فسفر | 62 میلی گرم |

| | |
|---|---|
| روی | 0.44 میلی گرم |

خرما به طور طبیعی سرشار از ویتامین های ب 6 و آ و کا است. این ویتامین ها به رشد استخوان ها و بهبود بینایی چشم ها کمک می کنند. فیبر موجود در خرما سلامت روده را بهبود می دهد و به طور طبیعی میزان کلسترول را کاهش می دهد. خرما خطر ابتلا به سرطان های روده و معده را کاهش می دهد. مواد معدنی دیگر خرما مثل کلسیم، آهن ، پتاسیم، پروتئین، منگنز، فسفر، مس و گوگرد است.

این مواد معدنی برای سوخت و ساز و عملکرد سیستم ایمنی بدن مفید هستند. فولات موجود در خرما برای زنان باردار مفید است و تیامین خرما هم برای سیستم عصبی فوایدی دارد.

## دیگر خواص خرما

**1.به بهبود سلامت مغز کمک می کند.**

مصرف منظم خرما خطر ابتلا به زوال عصبی را در افراد مسن کاهش می دهد. مصرف خرما سرعت پیشرفت بیماری آلزایمر را کاهش می دهد و همچنین خوردن خرما برای مدت طولانی به پیشگیری از التهاب مغز کمک می کند.

**2. از التهاب جلوگیری می کند.**

یکی از خواص خرما، پیشگیری از التهاب محسوب می شود. خرما دارای خواص ضد التهابی است. خرما دارای منیزیم است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و با التهاب مبارزه می کند. اگر در غذایی خود منیزیم کمی مصرف می کنید، سیستم یمنی بدنتان نمی تواند به خوبی با التهاب مبارزه کند.

**3. افزایش سلامتی و استحکام استخوان ها**

وجود مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی در خرما ، این میوه ی مغذی را به بهترین خوراکی مفید برای استحکام استخوان ها و مبارزه علیه بیماری های دردناک مانند پوکی استخوان تبدیل کرده است. خرما حاوی سلنیوم، منگنز، مس و منیزیم است که همگی برای رشد، استحکام و حفظ سلامتی استخوان ها بسیار ضروری و مفید است.

**4. رفع یبوست**

غالبا خرما را جز مواد خوراکی ملین طبقه بندی می کنند. به همین دلیل افراد مبتلا به یبوست می توانند مرتبا از خرما استفاده کنند. خرما دارای مقادیر بالایی از فیبر محلول است که برای افزایش سطح سلامت دستگاه گوارش و حرکت راحت غذاها در مجاری گوارشی و در نتیجه، تسکین علائم یبوست بسیار ضروری است.

**5. حفظ سلامت قلب**

خرما برای حفظ سلامت قلب بسیار موثر است. تعدادی خرما را در یک شب در آب خیس کنید، سپس هنگام صبح، آن ها را له کنید و مصرف نمایید. خرما منبعی غنی از پتاسیم است که خطر سکته ی مغزی و قلبی و دیگر بیماری های مرتبط با قلب را کاهش می دهد. مصرف خرما به عنوان راهی سالم و خوشمزه برای سطح کلسترول ال دی ال در بدن توصیه می شود. ال دی ال یکی از عوامل اصلی سکته های قلبی، بیماری های قلبی و سکته ی مغزی به شمار می رود.

**6. درمان ضعف قوای جنسی**

خواص خرما برای افزایش قوای جنسی نیز مفید است. مقادیر بالای استرادیول و فلاونوئید های موجود در خرما باعث افزایش تعداد و تحرک اسپرم ها و هم چنین اندازه و وزن بیضه ها می شوند. بنابراین، اگر به دنبال تقویت قوای جنسی خود هستید خرما بخورید. زیرا خرما یک داروی محرک جنسی طبیعی است.

**7. کم خونی زنان باردار را درمان می کند**

علاوه بر تقویت استخوان ها و دیگر مزایای خرما، مواد معدنی موجود در خرما برای درمان کم خونی زنان باردار نیز مفید است. خوردن خرما در دوران بارداری می تواند نیاز بدن به آهن را تامین کند و علائم کم خونی را درمان و از آن جلوگیری کند.

**8. برای جنین مفید است**

خرما می تواند فولات لازم برای زنان باردار را نیز فراهم آورد. همان طور که می دانید، جنین یا نوزاد متولد نشده برای آنکه نخاع و ستون فقراتش به طور کامل رشد کند به فولات نیاز دارد. مصرف فولات کافی، همچنین به پیشگیری از نقص لوله عصبی در نوزادان کمک می کند. بنابراین خوردن خرما برای زنان باردار نه تنها به نفع مادران، بلکه برای نوزادان نیز بسیار مفید است.

**منصوری 791 کلمه**

**edu**